

Луценко О. Л., Габелкова О. Є., Петрік О.І. Психологічні особливості студентської молоді, що має тютюнову залежність // Практична психологія та соціальна робота. - №7. – 2011. – С. 49-54.

УДК 159.923:616.89-008.441.3-057.87

Луценко О.Л., Габелкова О.Є., Петрік О.І.

### **Психологічні особливості студентської молоді, що має тютюнову залежність**

**Анотація.** У статті розглянуті психологічні особливості студентської молоді, яка має тютюнову залежність. У роботі досліджуються особливості біографії, рівень схильності піддаватися навіюванням, ступінь нікотинової залежності, особливості розвитку й проявлення тютюнопаління у молоді. У результаті дослідження виявлені специфічні особливості, що сприяють розвитку негативної звички паління у студентської молоді, а також і той факт, що студентська молодь значно перебільшує кількість власного оточення, яке палить.

**Ключові слова:** студентська молодь, психологія здоров'я, паління, нікотинова залежність, сугестія

Луценко Е.Л., Габелкова О.Е., Петрик Е.И.

### **Психологические особенности студенческой молодежи, имеющей табачную зависимость**

**Аннотация.** В статье рассмотрены психологические особенности студенческой молодежи, которая имеет табачную зависимость. В работе исследуются особенности биографии, уровень склонности поддаваться внушениям, степень никотиновой зависимости, особенности развития и проявления табакокурения у молодежи. В результате исследования выявлены специфические особенности, способствующие развитию негативной привычки курения у студенческой молодежи, а также и тот факт, что студенческая молодежь значительно преувеличивает количество собственного окружения, которое курит.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, психология здоровье, курение, никотиновая зависимость, суггестия.

Lutsenko O.L., Gabelkova O.E., Petrik O.I

### **Psychological Features of Tobacco Addicted Students**

**Annotation.** Psychological features of tobacco addicted students are analyzed in the article. Particularities of their biography, their susceptibility to fall under suggestion, their degree of tobacco addiction, characteristics of development and manifestation of tobacco smoking are considered. Specific features leading to students' tobacco addiction are revealed as a result of the research. The conclusion is made that students considerably exaggerate the number of smoking people around them.

**Keywords:** students, psychology health, smoking, nicotine addiction, suggestion

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Здоров'я – це необхідна умова активної та нормальної життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різноманітних боків життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття й повноцінного виконання соціальних функцій [2, 3]. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного й військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я [1, 8]. Серед чинників, які значною мірою погіршують здоров'я людини є патогенні способи поведінки, зокрема, тютюнопаління. Складно переоцінити шкоду для здоров'я людини, яка виникає через паління: 1) тютюн – один з найсильніших канцерогенів, який є причиною більше ніж 148 тисяч смертей на рік у світі; 2) він є суттєвим чинником розвитку хвороб органів дихання, зокрема хронічної обструктивної хвороби легенів та пневмонії, які кожного року призводять до 85 тисяч смертей; 3) він призводить до розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарду; 4) він підвищує ризик остеопорозу; 5) пасивне паління є чинником ризику розвитку раку легенів, підвищує частоту середніх отитів і інфекцій

дихальних шляхів; 6) паління під час вагітності провокує до 5-6% пренатальних смертей, у вагітних частіше відбуваються викиди, 17-26% немовлят мають знижену вагу тощо; 7) вдихання тютюнового диму на 50% підвищує імовірність хвороби Альцгеймера у активних та пасивних курців і це ще не все [2, 7, 9]. Особливо паління небезпечне для молоді, коли організм знаходиться в здоровому і активному стані і шкідливі наслідки для нього можуть довго не помічатися. Дослідження свідчать, що чим раніше людина почала палити – тим сильніша в неї формується залежність від тютюну і тим рідкіше вона може назавжди припинити паління. Тому дослідження психологічних особливостей молоді, яка палить, особливо **актуальні**.

**Метою даної роботи** є виявлення психологічних особливостей студентської молоді, яка має тютюнову залежність.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні **завдання**:

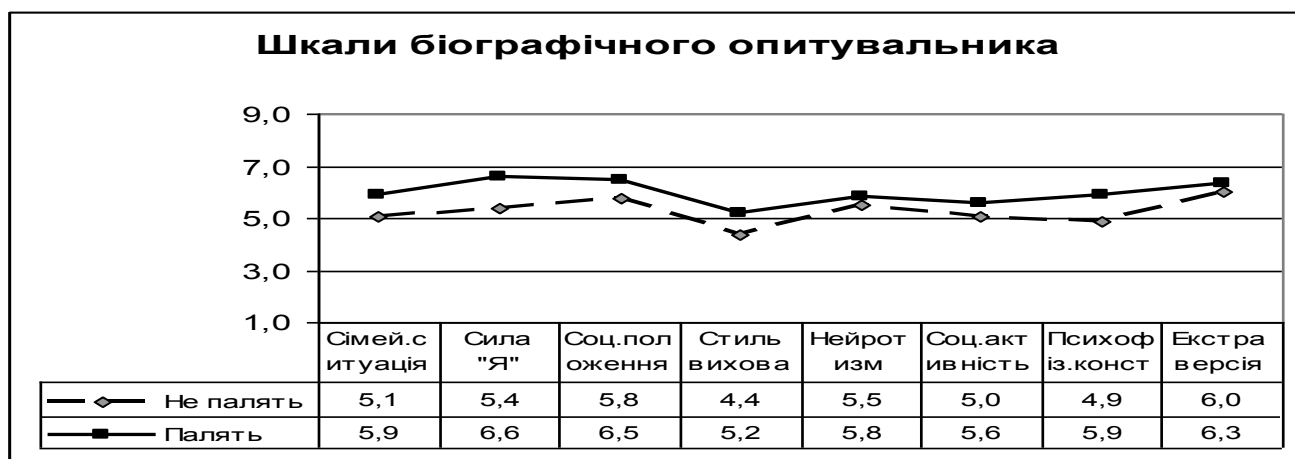
1. Розробити спеціальну анкету і провести анкетування для з'ясування особливостей розвитку та проявів тютюнопаління у студентської молоді.
2. Виміряти ступень ніотинової залежності досліджуваних.
3. Перевірити у досліджуваних рівень схильності піддаватися навіюванням
4. Виявити особистісні риси досліджуваних та особливості їхньої біографії.
5. Порівняти всі виявлені показники у групах студентів, виділених за критерієм наявності або відсутності звички до тютюнопаління.

**Опис вибірки, методів і процедури дослідження.** Для реалізації програми дослідження використовувався наступний комплекс психодіагностичних методик: авторська анкета для виявлення особливостей розвитку і проявів звички до тютюнопаління; методика виявлення схильності до сугестії [6, с. 224]; опитувальник для виявлення залежності від нікотину Дж. ДіФранци [5]; біографічний опитувальник BIV [11]. Обробка та математико-статистичний аналіз даних був здійснений на персональному комп'ютері з використанням програм Excel і STATISTICA, із статистичних методів були використані графічний аналіз, пошук середніх величин, підрахунок відсоткових часток, порівняння середньогрупових величин за критеріями  $t$  – Ст'юдента і  $U$  – Манна-Уїтні.

Вибірку дослідження склали студенти 2-го та 3-го курсів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, що навчаються за спеціальностями «психологія» і «філософія». В дослідженні прийняли участь 43 студента, серед яких було 5 юнаків і 38 дівчат. Вибірка формувалася випадково, але вона містить зсув в бік переважної кількості дівчат, що потребує екстраполяції отриманих результатів здебільшого на молодь жіночої статі. 15 студентів з вибірки виявилися такими, що палять і 28 – не мають цієї звички. Всі учасники добровільно і з зацікавленістю погодились прийняти участь у дослідженні.

Згідно плану було проведено одноразове (зрізове) психодіагностичне обстеження усіма методиками під час практичних занять в університеті. Аналіз даних містив два етапи. Спочатку було здійснено порівняння між собою груп студентів, які палять з тими, які не палять, а потім ще окремо по групі студентів, які палять, були проаналізовані особливості їхніх відчуттів, пов'язаних з палінням, і ступень сформованої в них нікотинової залежності.

***Результати дослідження та їх аналіз.*** Серед випадкової вибірки студентів з переважною більшістю дівчат виявилось 15 таких, що палять і 28 не маючих цієї звички. У відсотках це складає 35% та 65% від всіх опитаних. Таким чином, більше третини студентів, причому серед дівчат, мають зараз звичку до тютюнопаління. Серед імовірних чинників, які можуть спонукати молоду людину до тютюнопаління ми вважали важливим перевірити сімейну ситуацію та стиль виховання у дитинстві, а також особистісні, соціально-психологічні і психофізіологічні параметри. Тому далі ми зробили порівняння всіх цих чинників, які були вимірювані за тестом BIV у молоді, що має або не має звички до тютюнопаління. Середньогрупові тестові профілі відображені на мал. 1.



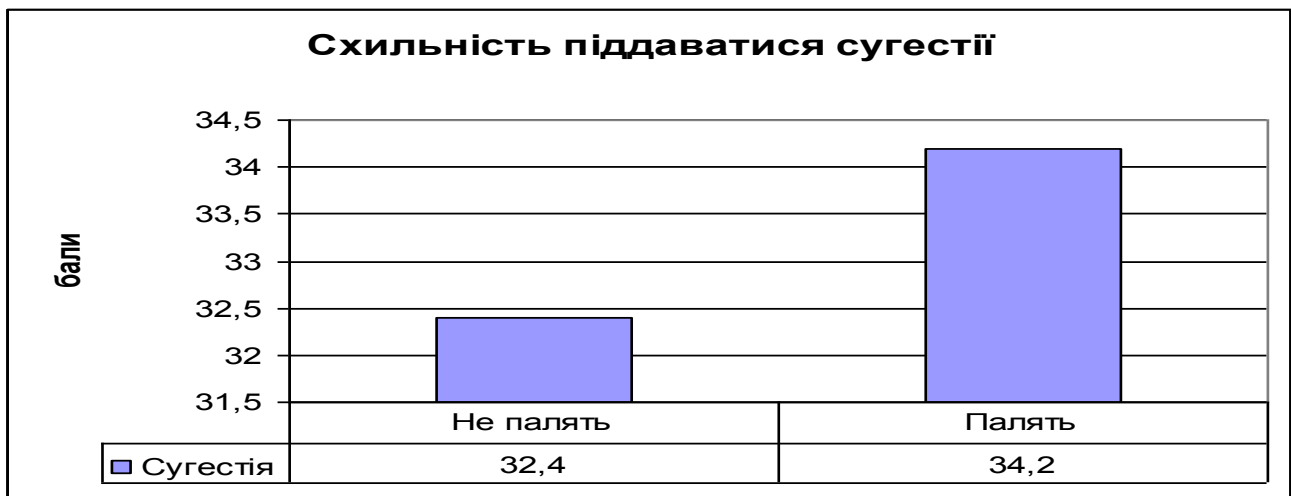
*Мал. 1. Середньогрупові профілі за Біографічним опитувальником особистісних характеристик груп студентів, які палять та не палять*

Біографічний опитувальник має негативну спрямованість всіх шкал крім шкали екстраверсії. Це означає, що чим вище показник, тим гірша у дитини була сімейна ситуація і стиль виховання, застосований до неї, менше в молодій людини Сила «Я», нижче соціальне положення, сильніше нейротизм, нижче соціальна активність, слабкіша психофізична конституція. Екстраверсія буде тим вище – чим більше балів і тим нижча (наближення до полюсу інтроверсії) – чим менше балів. Таким чином з малюнку 1 видно, що студентська молодь, яка палить, має більш високий графік, тобто гірший психологічний профіль, ніж юнаки та дівчата, що не мають цієї звички. Проте загалом обидві групи мають всі показники в межах середньої норми. З метою аналізу достовірності виявлених розбіжностей у профілях була виконана перевірка за допомогою  $t$  - критерію Стюдента (параметричний критерій був обраний на основі того, що Біографічний опитувальник є стандартизованим тестом з інтервальною шкалою). Результати перевірки свідчать, що статистично значущі на рівні  $p < 0,05$  розбіжності існують між групами за шкалами Сила «Я» і Психофізична конституція. Вищі бали за шкалою Сила «Я» в групі студентів, які палять, означає те, що вони мають нижчу, ніж у студентів, які не палять, силу особистості, впевненість у собі, здібність добиватися поставленої мети. Вищі бали за шкалою Психофізична конституція в групі студентів, які палять, означає те, вони мають більшу схильність до

психосоматичних порушень, низьку стійкість до стресових навантажень, більшу психічну лабільність, ніж студенти, які не палять.

За іншими шкалами не виявлено значущих розбіжностей, тобто ці розбіжності можна вважати випадковими. Це означає, що при достатньо високій силі «Я» і психофізичній конституції, яка, імовірно і забезпечує силу «Я» як внутрішній ресурс, інші чинники (такі, як стиль виховання, сімейна ситуація, соціальне положення, тощо) не грають значної ролі щодо утягнення молодшої людини у процес тютюнопаління. Критично важливим виявляється саме слабкість особистості та її психофізіологічної конституції.

Тест сугестії був використаний згідно нашому припущенню, що ті хто більш схильні до навіювання, будуть вразливі до впливу реклами цигарок, оточення, яке палить тощо. За методикою оцінки сугестії студенти були протестовані на схильність до сугестії, після чого були підраховані середні значення цього параметру в групах студентів, які палять або не палять. Результати відображені на мал. 2.



*Мал. 2. Сугестивність в групах студентів, які мають або не мають звичку до тютюнопаління*

По-перше, результати обох груп опинилися на середньому нормативному рівні: за цією методикою високою схильністю до сугестії вважаються бали від 46 і вище, а низькою – від 15 до 30 балів.

По-друге, на діаграмі видно розбіжності між групами, причому дійсно, більш схильні до сугестивних впливів ті, хто палять. Для перевірки статистичної

значущості результатів був використаний критерій U Манна-Уїтні, який підходить для оцінки нестандартизованих тестів (таких, що базуються на порядковій шкалі). Перевірка розбіжностей у рівні сугестії в групах не довела достовірності розходжень, тобто їх можна вважати випадковими:  $U=182,0$  при  $p=0,47$ .

Перевірка не довела значущості розбіжностей між групами студентів, що палять або не палять за схильністю до сугестії, тобто ця різниця може вважатися випадковою. Це свідчить, що схильність до сугестії не є чинником ризику набуття тютюнової аддікції, адже люди, які схильні до сугестії, не лише піддаються певним зовнішнім впливам, вони також мають розвинуту уяву, креативність, що може компенсувати чутливість до навіювання.

Наступний етап аналізу особливостей молоді, яка палить, відноситься до особливостей їхніх соціально-демографічних характеристик, які могли вплинути на набуття цієї звички, інформацію про що було отримано зі складеної нами анкети.

Анкета відношення до паління містила питання, які призначені як усім учасникам дослідження, так і окремо тим, хто палить. Серед тих питань, які відносилися до будь-якого учасника дослідження, були питання про наявність і вік першої спроби паління, кількість родичів, які палять та відсоток друзів, що теж мають цю звичку. Ці питання можна було піддати кількісному аналізу і статистично обробити. Питання про наявність спроби паління, звичайно показало 100% спробу у тих студентів, що палять і 79% спробу у тих, що не палять. Тобто, 79% тих молодих людей, які спробували колись палити, все-такі не набули цієї звички, а 21% молоді взагалі утрималися від такої спроби.

Вік першої спроби паління більш молодший у тих, хто продовжує палити – див. мал. 3. Тобто ті, хто спробував палити у більш ранньому підлітковому віці виявилися більш вразливими до формування цієї звички надовго.



*Мал. 3. Середній вік першої спроби паління в групах, які мають або не мають зараз звичку до тютюнопаління*

Цікаво, що ті студенти, які палять, перелічили меншу кількість родичів з цією звичкою, ніж студенти, що не палять – див. мал. 4. Це можна пояснити наявністю негативного приклада, який відштовхує дитину від набуття цієї звички, наслідки якої вони можуть спостерігати постійно у житті своїх родичів. А ті, хто не мав таких близьких і реальних прикладів, сприймають паління з боку реклами, фільмів, книг, як щось красиве, престижне, популярне.



*Мал. 4. Кількість перелічених родичів, що палять, в групах студентів, які мають або не мають звичку до тютюнопаління.*

На питання стосовно відсотку їхніх друзів, які палять, студенти з цією звичкою назвали більший відсоток, який насправді перевищує реальні цифри, ніж студенти без звички до тютюнопаління – див. мал. 5.





*Мал. 5. Приблизний відсоток друзів, що палять, за думкою студентів, які мають або не мають звички до тютюнопаління*

Це можна пояснити вибором відповідного, схожого на себе, кола спілкування: ті, хто палять більше спілкуються саме під час паління, тому в такому колі у них зав'язуються дружні зв'язки; а ті, хто не палять – спілкуються зі схожими на себе, вони, скоріше за все, не відчують задоволення дихати димом від паління інших. Але це пояснення підходить лише частково, тому ще обидві групи переоцінюють реальний відсоток студентської молоді, яка палить: 35% реально отримано в нашому дослідженні, а 57% та 75% - суб'єктивно. Можливо тут спрацьовує феномен, описаний Д.Майерсом [7] як «неправдивий консенсус», коли люди переоцінюють поширеність власних негативних звичок та зразків поведінки.

За всіма цими питаннями було перевірено, чи є спостережені розбіжності насправді достовірними, для чого був використаний критерій порівняння середніх Манна-Уїтні. В результаті значущі розбіжності виявлені між групами за питанням «Відсоток друзів, які палять» ( $U=120$ ,  $p=0,017$ ), а інші розбіжності (за віком першої спроби та кількістю родичів, які палять) – виявилися недостовірними, тобто вони можуть вважатися випадковими. Різниці за кількістю родичів, що палять, і віком першої спроби паління дійсно дуже невеликі (0,3 та 1,1 відповідно). Це може пояснюватися тим, що зв'язок даних чинників з набуттям звички до тютюнопаління скоріше за все непрямий, а опосередкований іншими змінними (наприклад, збігом одразу декількох чинників ризику), тому вони не виявляються достатньо чітко на нашій вибірці досліджуваних.

Ще в анкеті були питання, які надають не кількісну, а якісну інформацію: «Якщо ви не палите, що вас від цього утримує?», «Якщо ви палите, який ваш стиль паління, що вам у цьому подобається і не подобається». Для того, щоб проаналізувати якісну інформацію, ми упорядкували однотипні відповіді в групі і підраховали їхню кількість. Далі ми наводимо ці групи відповідей в порядку зменшення частоти.

Ті, хто не палять, утримуються від цієї звички, на їхню думку, через: 1) відсутність сенсу в цьому, відсутність бажання, відразу до процесу паління і людини, яка палить – 16 згадувань; 2) усвідомлення загрози для власного здоров'я і здоров'я інших, майбутніх дітей, оточення – 12 згадувань; 3) вплив батьків, виховання – 3 згадування; 4) це «не модно» – 2 згадування, також 2 згадування було про те, що утримує від паління сила волі; 5) заняття спортом – 1 згадування. Відповідей нараховується більше, ніж досліджених в групі тих, хто не палить (35, а не 28), тому, що деякі досліджувані називали більше, ніж одну причину у відповіді і ми кожен з них рахували окремо.

Як свідчать отримані дані, найбільш поширена причина того, що молоді люди не набувають цієї шкідливої звички – це – не бачення в палінні ніякого сенсу, відсутність бажання це робити, відразу від запаху, смаку, диму, всього процесу паління, вигляду людини, яка палить.

Ще три якісних питання (тобто, ті, які не можна виразити в кількісному вигляді) адресувалися молоді, яка палить, і виявили наступні відчуття та уявлення студентів стосовно звички до тютюнопаління. У стилі паління зустрічається як постійне паління, так і переривисте - час від часу. Переважно його провокують негативні емоції (нервозність, нудьга) або випивка.

На питання «Чим подобається палити?» студенти давали такі відповіді: «нічим», «заспокоює», «вмерти раніше, чим постарію», «просто звичка», «відволікання від всього іншого, зосередженість на собі», «подобається сам процес».

Серед аспектів паління, які не подобаються студентам, що палять, вони згадали: «запах, смак після паління», «кашель, бронхіт, шкода здоров'ю», «ціна сигарет», «все».

Таким чином, студенти, які палять, не відмітили якихось суттєвих позитивних функцій, які би несло паління, і навпаки, підкреслили багато негативних аспектів паління тютюну. Через це можна погодитися з тими дослідниками паління, які вважають, що це дійсно аддікція, яка несе функцію позбавлення від негативного впливу синдрому відміни [4, 5, 10].

Спираючись на дослідження Джозефа ДіФранци, згідно яким, навіть одна позитивна відповідь на питання його методики свідчить про те, то залежність вже існує, можна вважати всіх студентів, що палять, нікотинозалежними [5]. Всі вони позитивно відповіли у тесті ДіФранци на одне і більше питання.

Рівень залежності за цією методикою може коливатися від 1 до 10 балів: чим більше ознак залежності відмічає у себе досліджений – тим сильніше залежність. Середньогруповий рівень ніотинової залежності у наших досліджених складає 4 бали (оцінка за допомогою медіани) або 4,9 бали (оцінка за допомогою середнього арифметичного) . Це приблизно середня можлива залежність, відносно максимуму і мінімуму.

На питання, чи бажає досліджуваний покинути цю звичку назавжди, одна людина – не відповіла нічого, 8 осіб відповіли - «так» і 6 осіб – «ні». Це у відсотках складає 57% бажаючих кинути і 43% - небажаючих.

Тобто незважаючи на невеликий стаж паління – в середньому 3 роки – вже більше половини студентів хотіли б полишити цю звичку назавжди. Це важлива інформація для психологів-практиків, які можуть допомогти в цьому молодій людині через пояснення особистісних чинників, які спонукають і підтримують у юнака або дівчини залежність від нікотину.

## **Висновки**

1. Показники сили «Я», благополуччя у сімейній ситуації та виховання в дитинстві, нинішнього соціального положення, соціальної активності та психофізичної конституції гірші у молоді, що палить у порівнянні з молоддю, яка не має цієї звички. Особливо значущими виявилися розбіжності в цих групах за шкалами сили «Я» і психофізичної конституції, що свідчить про брак саморегуляції та вміння контролювати стрес у студентів, які палять.

2. Нижчий рівень сили «Я» та психофізіологічної стійкості імовірно спочатку провокує молоду людину до паління (яке уявно виглядає як процес, що може позбавити від тривоги, підкреслює силу і впевненість особистості), потім не дозволяє їй позбавитися цієї звички, а шкідлива для психічного і фізичного здоров'я нікотинова залежність, навпаки, ще підкріплює цей первісний послаблений рівень характеристик особистості.

3. Потребує подальших досліджень більш високий рівень схильності до сугестії молоді, яка палить, хоча і на недостатньо достовірному рівні. Це може пояснюватися тим, що люди, які схильні до сугестії, не лише піддаються певним зовнішнім впливам, вони також мають розвинуту уяву, креативність, що може компенсувати чутливість до навіювання.

4. Студентська молодь (переважно, дівчата) значно переоцінює кількість власного оточення, яке палить, що напевно є проявом феномену «неправдивого консенсусу», коли люди переоцінюють кількість інших, хто має аналогічні негативні звички та зразки поведінки.

5. Найбільш поширені причини, які утримують молодь від паління – не бачення в палінні ніякого сенсу, відсутність бажання це робити, відразу від запаху, смаку, диму, всього процесу паління, вигляду людини, яка палить, усвідомлення шкоди для здоров'я.

6. Ті, хто палять, теж не бачать в цьому ніякого сенсу або задоволення, відчують негативні наслідки цієї звички і більше половини хоче кинути палити назавжди. Нікотинова залежність виявилась у всіх, хто палить, на середньому рівні. Це є свідомством того, що ця молодь потребує психологічної допомоги для можливості позбавлення від тютюнової залежності.

## Література

1. Александров А.А., Котова М.Б., Розанов В.Б., Климович В.Ю. Профилактика курения у подростков // Вопросы психологии. - 2008. - №2. – С. 55 – 61.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Андреева Т.А., Лемешева Г.Е., Малькевич Л.А., Малькевич М.В. Проблема никотиновой зависимости у подростков и практический опыт ее решения // Медицинские новости. – 2010. – №2.
4. Дзюбайло А.В. Психология лечебного процесса никотиновой зависимости у курильщиков с хронической обструктивной болезнью легких // Вестник СамГУ – Естественно-научная серия. – 2006. - №6/2 (46). – С. 214-223.
5. ДиФранца Дж. Зависимость с первой сигареты // В мире науки. – 2008. - №8. – С. 60-66.
6. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
7. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.
8. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
9. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
10. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. - №6. – 2004. – С. 65-68.
11. Чикер В.А. Психологическая диагностика организации и персонала. – СПб.: Речь, 2003. – 176 с.

## Додаток 1

### АНКЕТА ВІДНОШЕННЯ ДО ПАЛІННЯ

(підкресліть або допишіть необхідне)

1. Стать: чоловіча / жіноча.
2. Вік: \_\_\_\_\_ років.
3. Псевдонім: \_\_\_\_\_.

4. Чи пробували Ви палити? Так / Ні. Якщо «Так», то в якому віці: \_\_\_\_\_ років.
5. Чи палили Ви у минулому? Так / Ні. Якщо «Так», то в якому віці: від \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_.
6. Якщо Ви кинули палити, як Вам це вдалося: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
7. Чи палите Ви зараз? Так / Ні. Якщо «Так», який Ваш стаж паління: \_\_\_\_\_.
8. Чи були у Вас (чи є зараз) родичі, які палять? Так / Ні. Якщо «Так», напишіть, хто саме: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
9. Скільки приблизно відсотків Ваших друзів палить:      0%,      25%,      50%,      75%,      100%.
10. Якщо Ви не палите, що Вас від цього утримує? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

*Подальші питання заповнюються лише тими, хто палить*

11. Який стиль Вашого паління: постійно по \_\_\_\_\_ сигарет в день в середньому; «за компанію» по \_\_\_\_\_ сигарет в день або рідше (вказіть, наскільки) \_\_\_\_\_; то кидаю, то починаю палити знову; «під випивку»; коли нервую; інше \_\_\_\_\_.
12. Чим для Вас привабливе, приємне паління? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
13. Чи є щось, що Вам не подобається у палінні? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
14. Чи бажаєте Ви позбавитися цієї звички назавжди? Так / Ні.

## ДОДАТОК 2

### ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД НІКОТИНУ Дж. ДіФранци

**Інструкція:** прочитайте питання і дайте відповідь поряд з номером питання, обравши варіант «Так» або «Ні».

1. Чи були у Вас невдалі спроби кинути палити? Так / Ні
2. Чи палите Ви зараз з тієї причини, що Вам дійсно трудно кинути? Так / Ні
3. Чи відчували Ви залежність від тютюну? Так / Ні
4. Чи виникало у Вас коли-небудь сильне бажання палити? Так / Ні
5. Чи відчували Ви коли-небудь, що Вам негайно потрібна сигарета? Так / Ні
6. Чи трудно Вам утримуватися від паління в таких місцях, де Ви не повинні цього робити, наприклад, у школі? Так / Ні
7. Якщо Ви намагалися кинути палити (або якщо не могли вживати тютюн протягом певного часу), тоді:  
- чи було Вам складно сконцентруватися через те, що Ви не могли палити? Так / Ні

- чи відчували Ви себе більш роздратованим через те, що не могли палити? Так / Ні
- чи відчували Ви сильну необхідність або потребу попалити? Так / Ні
- чи відчували Ви нервозність, неспокій або тривогу через те, що не могли палити? Так / Ні.

**Якщо за методикою оцінки нікотинової залежності Дж. ДіФранци молода людина хоча би на одне питання відповіла «Так», то залежність вже існує.**